

みくりや
御厨 令和 8年 8月号
交流センターだより

磐田市御厨交流センター
磐田市鎌田1876

Tel32-3050 Fax32-0057
Email : mikuriya-koryu@tiara.ocn.ne.jp

シニアクラブ御厨輪投げ大会

7/6

シニアクラブ磐田市並びにシニアクラブ御厨が推進する「健康を進める運動」の一環として輪投げの普及、会員の親睦、交流を図ることを目的に開催されました。和気あいあいと楽しく愉快に、皆さん日頃の健康増進活動及び練習の成果を遺憾なく発揮できたのではないかと思います。実行委員の皆さんありがとうございました。



【シニアクラブ御厨輪投げ大会結果】

(以下 敬称略)

種別	順位	得点	チーム名・個人名
団体	1位	537点	新貝いきいき会チームA
	2位	442点	長江みさきクラブチームA
	3位	394点	長江みさきクラブチームB
個人 男子	1位	136点	永田 実 (新貝いきいき会)
	2位	124点	鈴木清巳 (鍛影悠々)
	3位	109点	石野計美 (新貝いきいき会)
個人 女子	1位	123点	寺澤朝子 (長江みさきB)
	2位	115点	武田やす江 (東貝塚組)
	3位	103点	江塚なみ江 (長江みさきA)
特別賞	さわやか賞 (85歳以上選手)	袴田久義	(鍛影悠々クラブチームA)
		田中きね子	(鍛影悠々クラブチームB)
		永田ふさえ	(新貝いきいき会チームA)
		後藤のり子	(東貝塚組)
		江塚和良	(長江みさきクラブチームA)
		川島善昭	(長江みさきクラブチームB)

シニア男性の優しいヨガ 【全2回】 7/1・15

身体の仕組みや、無理のないヨガポーズを教えてくださいました。意識的に身体を動かすことで運動能力を全般的に高めることへ役立ちます。バランス感覚の改善・転倒防止、認知機能の改善、生活リズムの改善に効果があると言われています。皆さん楽しくリフレッシュできました。



一斉街頭キャンペーン(夏の全国交通安全運動) 7/10

《7月11日(土)～7月20日(月)夏の全国交通安全運動》
7月10日(金)一斉街頭キャンペーンを自治会長・交通安全委員会の皆さんと医王寺交差点・ファミリーマート新貝店交差点で登校してくる児童たち、通勤のドライバーに交通安全を呼びかけました。車も人も「思いやり・ゆずりあい」の気持ちを忘れずに!

《目 的》
市民一人一人が、安全を第一に考え、交通ルールの遵守と交通マナーの実践に努めることにより、交通事故防止を図る



体組成計測定&健康体操

7/16

体組成計で体重・BMI・体脂肪率・筋肉量の測定をしました。測定結果を基に健康管理の活用方法を学びました。「筋力維持・向上のための体操」を実践しました。毎日無理なく続けることが筋力アップにつながると言うことです。



夏休み子どもチャレンジ「水ロケットを飛ばそう」 7/25

朝からセミが鳴く暑い日でしたが、苦心したオンリーワンの水ロケットを持って、さあグラウンドへ「3・2・1発射!」夏の天空に向け発射レバーを握ると 勢いよく水しぶきを噴出して子どもたちの歓声と共に大空高く飛んで着地しました。



地元有志の先生方にご協力をいただき夏休み勉強会「こども寺子屋」を開催いたしました。**みんなで一緒に明るく楽しく、力をつける**を目的に「始まるよの会、ワークシートにやりたいことを記入、暑中見舞いを作成、手話と歌」と工夫をしてくださり力をつける事ができました。3日目はプレゼントとカキ氷のご褒美をいただき楽しい勉強会は終了しました。



今回は、磐田市子育て支援員さんを交えての、うさぎっ子開催でした。うさぎっ子は、子育て中の親子が気軽に集まって交流できる集いの場です。パンダの絵に、手形・足形を上手に押して子どもたちの成長を実感して驚いたり笑ったりの楽しいひとときを過ごしました。



無料

映画『オレンジ・ランプ』無料上映会

★ ★ ★ ★ ★ 実話をもとに描く、やさしさに満ちた希望と再生の物語 ★ ★ ★ ★ ★

認知症への理解を深める物語に触れながら、認知症の方やご家族の思いを知り、私たちにできる優しい関わり方を考えてみませんか？

日 時 令和8年9月17日（木） 9：30～11：30

会 場 御厨交流センター 1階 会議室1

対 象 大人 定員 30人 費 用 無料

共 催 中部地域包括支援センター

申込み 8月19日（水）8：30～ 御厨交流センター



「オレンジ・ランプ」とは
認知症のシンボルカラー
オレンジと、みんなで灯せば
世界を明るく照らすことで
きるランプ。
この二つを組み合わせ、認知症
になっても暮らしやすい社会
づくりの象徴となる願いを
込めたタイトルです。

講座

写経体験講座

仏教の経典を一字一文字丁寧に書き写す般若心経は
静かに心を落ち着かせ集中力を高めます。
初めての方もお気軽にご参加ください。

日 時 9月1日（火） 10：00～11：30

対 象 大人 定員 10人

費 用 300円（受講料100円・材料費200円）

持ち物 筆ペン（書きなれた物）・飲み物

申込み 8月4日（火）8：30～ 御厨交流センター

講座

秋の部屋飾りを作しましょう！（全2回）

折り紙でリス、どんぐり、イチョウ、キツネなどを折ります。
手先を使う事で脳トレやリハビリ、認知症予防にも効果的です。

日 時 9月3日・24日（木） 13：30～15：00

対 象 大人 定員 10人

費 用 400円（受講料200円・材料費200円）

持ち物 はさみ・ボンド・定規

申込み 8月5日（水）8：30～ 御厨交流センター

9月の会議・講座・行事・その他

（行事は日程の都合などで変更になる場合があります）

日	曜	行 事	時間	場所
1	火	講座 写経体験講座	10：00～11：30	御厨交流センター
3	木	講座 秋の部屋飾りを作しましょう！ 【全2回】	13：30～15：00	御厨交流センター
5	土	神明中学校 PTA資源回収（予備日9/12）	—	神明中学校
6	日	総合防災訓練 ～大規模地震を想定した災害初期対応訓練～	9：00～12：00	各自治会
10	木	第6回御厨地区自治会役員会	19：00～21：00	御厨交流センター
11	金	子育てサロン『うさぎっ子』～0歳から未就学児とおうちの方～	10：00～11：30	御厨交流センター
17	木	映画『オレンジ・ランプ』上映会 共催 中部地域包括支援センター	9：30～11：30	御厨交流センター
18	金	一斉街頭キャンペーン（秋の全国交通安全運動 9/21～9/30）	7：15～7：45	医王寺・東貝塚公会堂西交差点
24	木	講座 秋の部屋飾りを作しましょう！ 【全2回】	13：30～15：00	御厨交流センター
29	火	磐田市老連輪投げ大会（御厨大会 1位 新貝いきいきクラブA出場）	—	磐田市総合体育館